

Таблица. Сравнение результатов в беге на 500 метров, и отжимания от скамьи в упоре лежа девушек из городской местности с девушками из сельской

Тесты	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Город бег 500м	28	1,53	3,00	2,23	0,232
Село бег 500м	28	1,50	2,40	2,05	0,233
Город отжимания	28	0	23	3,11	5,259
Село отжимания	28	0	17	5,11	4,795

Выводы. Из полученных нами данных можно сделать вывод о том, что студенты из сельской местности переносят нагрузку как в беге на 500 метров, так и отжимания от скамьи в упоре лежа лучше, чем студенты из городской местности. Соответственно, студенты из сельской местности имеют более высокую физическую подготовленность.

Литература:

1. Головин, В.А. Физическое воспитание / В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высш.школа, 1983. – 179 с.
2. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ПОДТЯГИВАНИЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Лаппо В.А., Васёха А.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Подтягивания на перекладине – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхней части спины, мышцы брюшной стенки, предплечья. Это наиболее эффективное и доступное средство для развития силы и силовой выносливости.

Цель. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития силовых качеств у юношей в возрасте 18-20 лет посредством подтягиваний на перекладине.

Материал и методы. В исследовании принимали участие студенты 2 курса лечебного факультета (юноши), отнесенные к основной медицинской группе по состоянию здоровья, в количестве 25 человек.

Использовались следующие методы: педагогического эксперимента, математико-статистический, анализ литературных источников.

Результаты и обсуждение. Возможны различные формы постепенного повышения нагрузок. Мы использовали в данной методике волнообразную форму, т.е. постепенное нарастание сочетается с крутым нарастанием, а затем – снижением их. Последующие волны воспроизводятся на более высоком уровне. Эта форма позволяет достигать наибольших тренировочных нагрузок.

Различаются также внутренняя и внешняя стороны проявления нагрузки. Внутренняя сторона характеризуется показателями физиологических, биохимических изменений в организме, происходящих при выполнении физических упражнений. Внешняя же сторона физической нагрузки выражается количественными показателями (интенсивностью и длительностью выполнения упражнений, числом повторений, характером и длительностью отдыха) [2].

В процессе повышения нагрузки возникают некоторые противоречия между двумя ее сторонами – объемом и интенсивностью. Дело в том, что эти две стороны нагрузки могут расти одновременно лишь до известного предела, после которого дальнейшее увеличение объема приводит к стабилизации и даже некоторому снижению интенсивности, а повышение интенсивности – к стабилизации и снижению объема [1].

Поскольку процесс физического воспитания требует роста и объема, и интенсивности нагрузки, выход из противоречия мы нашли в раздвоении волн повышения нагрузки: вначале увеличили объем нагрузки, а интенсивность незначительно повысили; затем, после некоторой стабилизации, объем уменьшили, а интенсивность повысили до высшего на данном этапе уровня.

Нами была предложена методика подтягиваний на перекладине, рассчитанная на 12 недель. После, студентам предлагалось отдохнуть 1 неделю, и начинать заново, но уже с достигнутого ранее результата.

Нагрузка распределялась следующим образом: увеличение числа повторений с уменьшением числа подходов в нечетные тренировки, и увеличение подходов с уменьшением числа повторений в четные. Увеличение и подходов, и повторений производилось на 5 % от максимума в каждую новую неделю. В целом, студенты занимались по предложенной методике на протяжении 2014-2015 учебного года. Полученные эмпирические данные были обработаны и проанализированы. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица 1. Сравнение количественных показателей в подтягивании на перекладине

Периоды обучения	N	Минимум	Максимум	Сумма	Среднее	Стд. отклонение
Начало 2014-15 уч.г.	25	1	17	222	8,88	4,790
Начало 2015-16 уч.г.	25	6	26	384	15,36	4,490

Максимальное количество повторений в подтягивании у испытуемых составляло 17 раз, достигло 26. Минимальное количество равнялось 1, стало 6. Средний результат был 8,88, а стал 15,36. Стандартное отклонение немного стало меньше, а это говорит о том, что результат ближе к среднему значению, чем ранее.

Выводы.

1. Данная методика позволила увеличить максимальное значение на 9 повторений, что соответственно и увеличило результат в подтягивании.
2. В процессе занятий по предложенной системе повысились показатели минимального, максимального и среднего значений по сравнению с прошлогодними данными, что говорит о ее результативности.

Литература:

1. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, [и др.] – М. : Просвещение, 1979. – 432 с.
2. Логинов, А.А. Физическая культура в жизни студента / А.А. Логинов. – Минск : Выш.шк., 1986. – 175 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ПО 12-МИНУТНОМУ БЕГОВОМУ ТЕСТУ КУПЕРА У СТУДЕНТОВ «ВГМУ»

Маслак С.А., Маслак В.А., Тур А.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Известно, что величина максимального потребления кислорода (МПК) - важнейший показатель, характеризующий максимальную производительность системы транспорта кислорода, физическую работоспособность, предельные возможности аэробного энергообразования. Высокие показатели МПК являются надежным свидетельством высокого сердечного, дыхательного, эндокринного и других физиологических резервов организма, высокого соматического здоровья.

Цель. Определение МПК по 12-минутному беговому тесту Купера у студентов УО «ВГМУ».

Материал и методы. С этой целью нами были проведены исследования студенток 2 курса лечебного факультета основного медицинского отделения в количестве 82 человек. Возраст испытуемых 18-20 лет.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования: 12-минутный беговой тест Купера, в котором оценка уровня физической работоспособности проводилась с учетом интенсивности движения хорошо коррелируемой с МПК и определялась по таблице Купера «4», а также были использованы литературные данные, педагогическое тестирование и метод математической статистики.

Результаты обследования.

Полученные данные наших исследований отображены на рисунке.

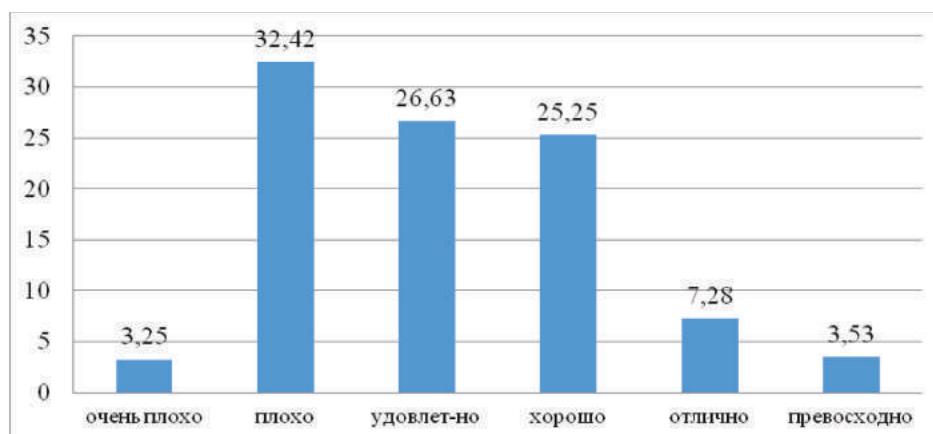


Рисунок. Результаты 12-минутному беговому тесту Купера

Результаты исследований были сгруппированы на 3 уровня: хороший (отлично, хорошо), средний (удовлетворительно), ниже среднего (плохо, очень плохо).

Показатель МПК 28,6-33,6 мл/ мин·кг⁻¹ составил 37 %, подтверждающий хороший физиологический резерв организма, 23,1-28,6 мл/ мин·кг⁻¹ составил 26,6 % - удовлетворительный, 23,2-18,2 мл/ мин·кг⁻¹ составил 36,4 % - ниже среднего.